

NHU LÝ TÁC Ý (YONISO MANASIKĀRA) - Nguyên Kim và Như Thủy

NHU LÝ TÁC Ý

Nguyên Kim

Nhu lý tác ý (Yoniso manasikàra) hay còn gọi là như lý khởi tư duy là một thuật ngữ Phật học dùng để nói về **cách nhìn sự vật hay hiện tượng một cách đúng đắn** theo quan niệm của đạo Phật. Nó là một trạng thái của tâm thức nảy khởi do duyên sự tiếp xúc giữa các căn và các trần (các giác quan và các đối tượng tương ứng) đưa đến sự hiện hành của dòng tư duy hay chuỗi tư tưởng.

Theo quan niệm của đạo Phật thì do sự xúc chạm giữa các giác quan và các đối tượng tương ứng mà ý thức bắt đầu sanh khởi và hoạt động gọi là tác ý hay còn gọi là tâm sinh. Thông thường, tác ý hay tâm sinh hiện khởi theo hai khuynh hướng, hoặc thiện hoặc bất thiện, tùy thuộc vào thói quen, tập khí hay nghiệp thức riêng biệt của mỗi người. Nếu một người chưa có nhân duyên học tập và hiểu sâu giáo pháp của Phật hoặc có tập khí nặng về tham, sân, si thì ý thức sanh khởi theo chiều hướng đưa đến tà kiến hoặc tác ý theo một cách khiến các bất thiện pháp phát sinh và tăng trưởng. Kinh Phật gọi đó là **phi như lý tác ý** (ayoniso manasikàra) hay tâm đặt sai hướng.

Trái lại, một người có học tập và hành sâu về giáo pháp của Phật hoặc tâm thức không nặng về tham, sân, si thì ý thức sinh khởi theo hướng đưa đến chính kiến hoặc tác ý theo một cách khiến các thiện pháp sinh khởi và tăng trưởng.

Đây được gọi là **như lý tác ý** (yoniso manasikàra) hay tâm đặt đúng hướng, nghĩa là **việc tác ý hay tâm sinh đúng pháp, đúng tinh thần lời Phật dạy, có khả năng dứt trừ các lậu**

hoặc đưa đến đoạn tận mọi khổ đau. Chính do có sự khác biệt trong cách tác ý hay tâm sinh như vậy nên đạo Phật chủ trương thực tập như lý tác ý hay đặt tâm đúng hướng. Thế nào là như lý tác ý hay tâm đặt đúng hướng? Đó là khởi nghĩ về mọi sự vật và hiện tượng đúng như bản chất của chúng, nghĩa là duyên sinh, vô thường, khổ, vô ngã.

Mọi sự vật và hiện tượng đều do duyên mà có mặt, luôn luôn biến đổi, thuộc bản chất khổ đau, không ai làm chủ được. Khởi nghĩ và nhìn sự vật hay hiện tượng theo cách như vậy thì gọi là yoniso mansikàra. Đây là cách tác ý hay khởi tâm đúng đắn theo quan niệm của đạo Phật, dẫn đến sự vận hành của chánh tư duy hay dòng tư tưởng đúng đắn và hiền thiện, tức là dòng tư duy liên hệ đến lý dục, vô sân và bất hại gọi là lý dục tư duy, vô sân tư duy, bất hại tư duy. Lý dục tư duy nghĩa là dòng tư duy hay chuỗi tư tưởng trong sáng, không bị kích động và chi phối bởi tham dục hay lòng ham muốn vị kỷ. Vô sân tư duy là dòng tư duy hay chuỗi tư tưởng không bị ám ảnh và chi phối bởi cảm giác bất mãn hay tâm giận dữ bực phiền. Bất hại tư duy là dòng tư duy hay chuỗi tư tưởng chân chính, trong sáng, không rơi vào tà kiến mê lầm, không đưa đến hại mình và hại người. Nói cách khác, đó là dòng tư duy hay chuỗi các tư tưởng không bị tham, sân, si ám ảnh và chi phối, nhờ như lý tác ý hay thực tập suy tư đúng đắn về các pháp, nhìn các pháp đúng như bản chất của chúng, tức là duyên sinh, vô thường, khổ, vô ngã.

Thông thường, có hai phản ứng tâm thức xảy ra do duyên xúc chạm giữa các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và các đối tượng tương ứng (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp): hoặc hân hoan thích thú, hoặc giận dữ bực phiền. Đạo Phật gọi các phản

ứng như vậy là thuận ứng và nghịch ứng, phát sinh do si mê, xem chúng là các nhân tố trói buộc dẫn đến khổ đau. Loại phản ứng thứ nhất liên hệ đến tham và nuôi lớn tâm tham dục. Loại thứ hai liên hệ đến sân và trường dưỡng tâm sân hận.

Ví dụ, khi mắt thấy sắc pháp hoặc khả ái hoặc không khả ái, nếu một người bình thường, chưa có dịp học tập và hành trì lời Phật dạy thì hoặc sinh tâm thích thú đối với sắc khả ái, hoặc sinh tâm bực phiền đối với sắc không khả ái. Vì sao lại có các phản ứng như vậy? Vì người ấy không như lý tác ý, không tập nhìn sắc pháp ấy là vô thường, khổ, vô ngã; do đó tâm vị ấy hoặc bị tham chi phối hoặc bị sân chi phối khiến cho vị ấy có những suy nghĩ hay hành động sai lầm đưa đến hại mình và hại người.

Trái lại, nếu một người có hành trì lời Phật dạy, quen thuộc với cách nhìn sự vật và hiện tượng đúng như cách thức mà bậc Đạo sư đã chỉ bày, nghĩa là nhận diện các pháp là vô thường, khổ, vô ngã, thì dù có thấy sắc pháp nào hoặc khả ái hoặc không khả ái, tâm tư vị ấy cũng không dao động, không có thuận ứng hay nghịch ứng, không rơi vào tham ái đối với sắc khả ái, không sinh khởi bực phiền đối với sắc không khả ái, không có những suy nghĩ hay hành động sai lầm đưa đến hại mình và hại người. Kinh Phật gọi nếp sống như vậy là không thiên vị, không tham ái, không chấp trước, đưa đến tự do, giải thoát:

“Này Thiên chủ, nếu Tỳ-kheo được nghe như sau: ‘Thật không xứng đáng, nếu có thiên vị đối với tất cả pháp’, vị ấy biết rõ tất cả pháp. Sau khi biết rõ tất cả pháp, vị ấy biết một cách rít ráo tất cả pháp. Do biết một cách rít ráo tất cả pháp, nếu có một cảm thọ nào, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy

sống quán tính vô thường, sống quán tính ly tham, sống quán tính đoạn diệt, sống quán tính xả ly trong các cảm thọ ấy. Vì ấy nhờ sống quán tính vô thường, sống quán tính ly tham, sống quán tính đoạn diệt, sống quán tính xả ly trong các cảm thọ ấy, nên không chấp trước một vật gì ở đời; do không chấp trước nên không phiền não, do không phiền não, vì ấy chứng đạt Niết bàn. Vì ấy tuệ tri: ‘Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lại đời này nữa.’”⁷

Như vậy, nhờ như lý tác ý hay quán sát đúng đắn đối với mọi hiện tượng tâm lý và vật lý mà tâm tư con người dần dần trở nên trong sáng và hiền thiện, trở nên tinh tảo và sáng suốt, không rơi vào các cực đoan, không còn bóng dáng của các cấu uế bất thiện như dục, sân, hại hay tham, sân, si. Nói cách khác, nhờ thực tập cách nhìn các pháp đúng như lời Phật dạy, tức nhận rõ hết thấy các pháp đều do duyên mà có mặt, luôn luôn biến đổi, thuộc bản chất khổ đau, không ai làm chủ được, mà tâm tư trở nên định tĩnh, quân bình, không dao động, không thiên vị, không ái luyến, không chấp trước, đạt đến thanh thản, tự do và giải thoát.

Về cách thức thực tập, bản kinh Sabbàsava Trung Bộ nhấn mạnh đến việc phải thường xuyên thân cận gần gũi các bậc Thánh hay các bậc chân nhân để được hướng dẫn học tập Phật pháp cho thật thuần thực. Nhờ thường xuyên học tập Phật pháp hay những lời khuyên dạy của bậc Giác ngộ mà vị Thánh đệ tử biết rõ những gì cần tác ý và những gì không nên tác ý. Vì ấy theo đúng tinh thần lời Phật dạy, không để tâm thức của mình duyên theo các vọng tưởng liên hệ đến tự ngã hoặc thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại khiến rơi vào tà kiến hay ngã chấp.

Thay vào đó, vị ấy tập trung tác ý về thực tại khổ đau của mọi hiện hữu, xem xét nguyên nhân của khổ đau, lý do đoạn diệt và con đường đưa đến sự đoạn diệt khổ đau. Nhờ hành trì đúng pháp, nghĩa là khéo tác ý về khổ, khổ tập, khổ diệt và con đường đưa đến khổ diệt mà vị Thánh đệ tử diệt trừ được các kiết sử như thân kiến, nghi, giới cấm thủ, tức là các trói buộc phát sinh do chấp ngã, do nghi ngờ và do chấp trước các pháp tu sai lầm. Bản kinh ghi rõ:

“Này các Tỳ-kheo, vị Thánh đệ tử nghe nhiều, được thấy các bậc Thánh, thuần thực pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh; được thấy các bậc chân nhân, thuần thực pháp các bậc chân nhân, tu tập pháp các bậc chân nhân, tuệ tri các pháp cần phải tác ý, tuệ tri các pháp không cần phải tác ý.

Vị này, nhờ tuệ tri các pháp cần phải tác ý, nhờ tuệ tri các pháp không cần phải tác ý, nên không tác ý các pháp không cần phải tác ý và tác ý các pháp cần phải tác ý. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là các pháp không cần phải tác ý và vị này không tác ý? Này các Tỳ-kheo, những pháp nào do tác ý mà dục lậu chưa sanh được sinh khởi, hay dục lậu đã sinh được tăng trưởng; hay hữu lậu... Hay vô minh lậu chưa sinh được khởi, hay vô minh lậu đã sinh được tăng trưởng. Đó là những pháp không nên tác ý và vị ấy không tác ý. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là các pháp cần phải tác ý và vị ấy tác ý? Này các Tỳ-kheo, những pháp nào do tác ý mà dục lậu chưa sinh không sinh khởi, hay dục lậu đã sinh được trừ diệt, hay hữu lậu... Hay vô minh lậu chưa sinh không sinh khởi, hay vô minh lậu đã sinh được trừ diệt, đó là những pháp cần phải tác ý và vị ấy tác ý. Nhờ vị ấy

không tác ý các pháp không cần phải tác ý, tác ý các pháp cần phải tác ý nên các lậu hoặc chưa sinh không sinh khởi và các lậu hoặc đã sinh được trừ diệt. Ví ấy như lý tác ý: ‘Đây là khổ,’ như lý tác ý: ‘Đây là khổ tập,’ như lý tác ý: ‘Đây là khổ diệt,’ như lý tác ý: ‘Đây là con đường đưa đến khổ diệt.’ Nhờ ví ấy tác ý như vậy, ba kiết sử được trừ diệt: Thân kiến, nghi, giới cấm thủ”⁸.

Nhìn chung, như lý tác ý là một pháp môn tu tập liên hệ đến sự tiến triển tâm thức; thứ nhất, khiến cho tâm tránh rơi vào vọng tưởng dẫn đến tà kiến, chỉ chuyên chú vào thực tại khổ đau của ngũ uẩn để xem xét, tu tập, từng bước đi ra khỏi khổ đau; thứ hai, khiến cho tâm thức sinh khởi và vận hành theo chiều hướng đúng đắn, nghĩa là khởi nghĩ và nhận rõ các pháp là duyên sinh, vô thường, khổ, vô ngã, dẫn đến rời bỏ tham ái, chấp thủ, thực nghiệm tâm giải thoát. Vì vậy, việc thường xuyên thực tập phương pháp như lý tác ý thì tâm thức sẽ dần dần trở nên chuyên nhất, định tĩnh, hết vọng động, hết tán loạn, trở nên tỉnh giác, sáng suốt, sắc bén, thấy rõ sự thật duyên sinh, vô thường, khổ, vô ngã của hết thảy hiện hữu, dẫn đến tâm giải thoát theo đúng trình tự “nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn” như được mô tả trong các bản kinh thuộc văn tạng Pàli.

Chú thích:

Kinh Nền hành trì, không nên hành trì, Trung Bộ.

Kinh Song tâm, Trung Bộ.

Kinh Tất cả lậu hoặc, Trung Bộ.

Kinh Tâm đặt sai hướng, Tăng Chi Bộ.

Kinh Tất cả lậu hoặc, Trung Bộ.

Kinh Tâm đặt sai hướng, Tăng Chi Bộ.
Tiểu kinh Đoạn tận ái, Trung Bộ.
Kinh Tất cả lậu hoặc, Trung Bộ.

Nguyễn Kim

TÌM HIỂU VỀ NHƯ LÝ TÁC Ý (Yoniso manasikāra) Liên Thủy

Trong bài kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc, Đức Phật nhấn mạnh rất rõ vai trò của Như Lý Tác Ý trong việc diệt trừ các lậu hoặc: ‘Này các Tỷ-kheo, thế nào là sự diệt tận các lậu hoặc cho người biết, cho người thấy: có như lý tác ý và không như lý tác ý. Này các Tỷ-kheo, do không như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh được sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được tăng trưởng. Này các Tỷ-kheo, do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt.’[i]

Tầm quan trọng của Như Lý Tác Ý càng nổi bật và đặc biệt hơn qua những lời dạy của Đức Thế Tôn: “Như lý tác ý. Đó là một pháp đưa đến thù thắng.”[ii] “Do Như lý tác ý, này các Tỷ-kheo, các giác chi chưa sanh được sanh khởi, và các giác chi đã sanh đi đến tu tập viên mãn.”[iii] Như lý tác ý là một trong bốn Dự lưu phần.[iv] “Do như lý tác ý, này các Tỷ-kheo, Chánh kiến chưa sanh được sanh khởi, và Chánh kiến đã sanh được tăng trưởng.”[v] Ngoài ra, Như lý tác ý đưa đến ích lợi lớn;[vi] do nhân Như lý tác ý, do duyên Như lý tác ý, thiện nghiệp được làm, thiện nghiệp được tiếp tục làm.[vii] “Này các Tỷ-kheo, với vị Tỷ-kheo hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các triền ách, sau khi làm

thành nội chi phần, Ta không thấy một chi phần nào khác, được nhiều lợi ích như vậy, này các Tỷ-kheo, tức là Như lý tác ý. Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo tác như lý tác ý, từ bỏ bất thiện, tu tập thiện”.[viii] “Như lý tác ý, này các Tỷ-kheo, đưa đến điều pháp được an trú, không bị lu mờ, không bị biến mất.”[ix] v.v... Như lý tác ý, tiếng Pāli là *yoniso manasikāra*, được dịch ra tiếng Anh bằng nhiều từ khác nhau: proper attention (tác ý đúng / tác ý hợp lý / tác ý như lý), wise attention (sáng suốt tác ý), right mode of thinking (cách nghĩ đúng đắn), có nơi dùng proper mental advertence (sự hướng tâm đúng / sự chú tâm đúng), hoặc wise reflection (khéo giác sát), systematic consideration (suy xét theo hệ thống)...

Các câu hỏi đặt ra là: Như lý tác ý được diễn giải như thế nào? Như lý tác ý mang lại những lợi ích thiết thực gì cho hành giả? Và các phương cách thực hành được đề cập và áp dụng ra sao, nhất là trong đời sống hàng ngày để mọi người đạt được an vui, hạnh phúc, chí đến hạnh phúc chân thật, cao thượng của Niết-Bàn trong ngày vị lai?

1. Phân tích từ nguyên *Yoniso manasikāra*

Theo Từ điển Pāli-Anh, *Yoniso* được xem như trạng từ, mang nghĩa ‘thấu đáo/kỹ lưỡng’, theo thứ tự, sáng suốt, đúng / hợp lý / như lý, khôn ngoan / thận trọng. *Manasikāra* là danh từ, có nghĩa ‘tác ý, chú ý’, cân nhắc, suy nghĩ theo lý định trước.[x] Về ngữ pháp, *manasikāra* là sự kết hợp của hai từ ‘*manasi*’ (trong tâm / ý) và ‘*kāra*’ (làm, hành động, tạo tác). Như thế, *manasikāra* được hiểu là hành động nơi tâm / ý, tạo tác nơi tâm / ý,[xi] gọi ngắn gọn là ‘tác ý’.

Thuật ngữ *yoniso manasikāra* có nghĩa ‘đề tâm một cách chăm chú’, ‘đề tâm mình có chủ đích hoặc thấu đáo’, ‘tác ý đúng/như lý’, hay ‘có cách suy xét tường tận’.[xii]

Một số học giả còn định nghĩa theo nhiều cách khác nhau như:

‘truy lại trong tâm căn nguyên, nguồn gốc’ (mentally tracing back to the origin, source), ‘tác ý thấu đáo’ (thorough attention), ‘tác ý có hệ thống’ (systematic attention)”, hoặc ‘khả năng suy xét hay chú tâm một vấn đề đến tận nguồn gốc, tức triệt để/thấu đáo’ (being able to consider or attend to (*manasikāra*) a problem up to its source , i.e. thoroughly).

Theo Ngài thiền sư, học giả Thái-lan P.A.Payutto, *yoniso manasi kāra* tức ‘khéo léo giác sát’ (skilful reflection). Ngài cho rằng *yoniso manasi kāra* hướng dòng tâm theo đường lối mà trí tuệ có thể được phát huy. *Yonisomanasikāra* bao hàm cả sự giác sát và trí tuệ, nên được xem như ‘sự giác sát đầy trí tuệ’ (wise reflection).[xiii] Đối với Ngài Soma (Tích Lan), *yoniso manasikāra* là ‘tác ý theo hệ thống hoặc theo lý/như lý’ (systematic or proper attention) vì *yonisomanasikāra* đề ý đến các chi tiết của một điều nào đó và xem xét toàn bộ các hiện tượng nhằm tìm ra những đặc tính vốn có của chúng như vô thường, khổ, vô ngã. [xiv]

Trong quyển ‘Vi Diệu Pháp trong đời sống hàng ngày’ của HT Janakabhivamsa (Miến Điện), *yonisomanasikāra* mang nghĩa ‘thái độ đúng đắn / như lý’ (proper attitude) hoặc ‘thái độ chính đáng’ (rightful attitude). Theo Hoà thượng ‘sự suy xét đúng đắn, sáng suốt về bất cứ điều gì quý vị trải nghiệm qua được gọi là *yoniso manasikāra*.’[xv]

Để có khái niệm rõ hơn về thuật ngữ Phật học này, việc tìm hiểu dựa trên nhiều kinh văn khác nhau được trình bày dưới đây:

2. Các cách diễn giải *yoniso manasikāra*

2.1. Diễn giải theo Tạng Luật (Vinaya)

Trong Đại Phẩm, Đức Phật từng tuyên bố Ngài đạt đến sự giải thoát tối thượng, chứng ngộ sự giải thoát tối thượng nhờ Như lý tác ý và Như lý tinh tấn. Và Ngài dạy các vị đệ tử ‘hãy đạt đến sự giải thoát tối thượng, hãy chứng ngộ sự giải thoát tối

thượng nhờ Như lý tác ý và Như lý tinh tấn.’[xvi] Phụ Chú Giải giảng thêm rằng Như lý tác ý là ‘chú ý hoặc để trong tâm cách nhìn (theo lý/như lý) tính chất vô thường, v.v... là vô thường, v.v...’ Và Như lý tinh tấn tức ‘nỗ lực để các pháp bất thiện chưa sinh không sinh khởi, v.v...’[xvii]

Bàn về ‘Giới hạnh trong việc thọ dụng tứ vật dụng’, vị Tỳ-khưu phải như lý giác sát (*paṭisaṅkhā yoniso*) về mục đích của việc sử dụng bốn phương tiện chính: y phục, vật thực, sàng tọa, và thuốc men. Chẳng hạn, đối với y phục, vị ấy nên như lý giác sát / quán rằng: thọ dụng y phục, chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát, chỉ với mục đích che đậy sự trần truồng.[xviii] Trong một số kinh văn, *paṭisaṅkhā* đồng nghĩa với *manasikāra*.[xix] Ở đây, *yoniso manasikāra* có nghĩa như lý giác sát hay tuệ tri quán chiếu theo mục đích sử dụng đúng đắn tứ vật dụng này.

2.2. Diễn giải theo Tạng Kinh (*Suttanta*)

Thuật ngữ *yonisomanasikāra* thường thấy trong nhiều bài kinh theo nghĩa chung là ‘như lý tác ý’, ‘tác ý có phương pháp’, ‘tác ý một cách hợp lý’ hoặc ‘giác sát đầy trí tuệ’.[xx] Trong Kinh Pháp Cú[xxi] có đề cập rằng việc quán chiếu cái chết sẽ làm lắng dịu những tranh cãi vô ích.

*‘Người ham cãi cọ nào hay
Chúng ta đều chết một ngày gần đây
Khi ai hiểu rõ điều này*

Chẳng ham tranh cãi thêm gây muộn phiền.’

Theo lời bình của Chú Giải, việc quán chiếu như thế được xem là Như lý tác ý.[xxii] Sự quán chiếu về bản chất của đời sống ngắn ngủi, và cũng là sự chú ý đến nhân tố diệt trừ những ô nhiễm nơi tâm.

Bài kinh hướng dẫn rất kỹ về Như lý tác ý là *Kinh Tát Cả*

Các Lậu Hoặc. Đức Thế Tôn dạy rằng Như lý tác ý đoạn diệt các lậu hoặc khác nhau qua bảy cách thức: do tri kiến, do phòng hộ, do thọ dụng, do kham nhẫn, do tránh né, do trừ diệt, và do tu tập.

(i) **Do tri kiến:** vị Thánh đệ tử nghe nhiều, được thấy các bậc Thánh và các bậc Chơn Nhơn, thuận thực pháp các bậc Thánh và pháp các bậc Chơn Nhơn, tu tập pháp các bậc Thánh và pháp các bậc Chơn Nhơn, tuệ tri các pháp cần phải tác ý và các pháp không cần phải tác ý.

Các pháp cần phải tác ý là các pháp do vị ấy tác ý mà dục lậu / hữu lậu / vô minh lậu chưa sanh không sanh khởi, hay dục lậu / hữu lậu / vô minh lậu đã sanh được trừ diệt. Và ngược lại, các pháp không cần phải tác ý là các pháp do vị ấy tác ý mà lậu / hữu lậu / vô minh lậu chưa sanh được sanh khởi, hay lậu / hữu lậu / vô minh lậu đã sanh được tăng trưởng.

Vị ấy như lý tác ý: “Đây là khổ”, như lý tác ý: “Đây là khổ tập”, như lý tác ý: “Đây là khổ diệt”, như lý tác ý: “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”. Nhờ vị ấy tác ý như vậy, ba kiết sử được trừ diệt: thân kiến, nghi, giới cấm thủ. Đó gọi là các lậu hoặc phải do tri kiến được đoạn trừ.

Ở đây, Như lý tác ý được xem như khả năng tác ý, hướng tâm đến Tứ Thánh Đế, tri kiến Tứ Thánh Đế.

(ii) **Do phòng hộ:** Tỷ-kheo như lý giác sát, sống phòng hộ với sự phòng hộ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Nếu vị ấy sống không phòng hộ với sự phòng hộ sáu căn, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu sống phòng hộ sáu căn, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Đó là các lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ.

Như lý tác ý trong trường hợp này là năng lực hoàn thiện ‘giới hạnh phòng hộ các căn’.

(iii) **Do thọ dụng:** Tỷ-kheo như lý giác sát, thọ dụng y phục, chỉ

để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát, chỉ với mục đích che đậy sự trần truồng. Thọ dụng món ăn khát thực không phải để vui đùa, không phải để đắm mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: “Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn”. Thọ dụng sàng tọa, chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loại bò sát, chỉ để giải trừ nguy hiểm của thời tiết, chỉ với mục đích sống độc cư an tịnh. Thọ dụng dược phẩm trị bệnh, chỉ để ngăn chặn các cảm giác khổ thống đã sanh, để được ly khổ hoàn toàn.

Nếu vị ấy không thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu vị ấy thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Đó là các lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ. Ở đây, Như lý tác ý là quán xét, hướng tâm về mục đích đúng đắn của tứ sự cúng dường; và cũng là việc chú tâm để hoàn thiện ‘giới hạnh trong việc thọ dụng tứ vật dụng’.

(iv) **Do kham nhẫn:** Tỷ-kheo như lý giác sát, kham nhẫn lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát; kham nhẫn những cách nói mạ lị phi báng; kham nhẫn các cảm thọ về thân, những cảm thọ thống khổ, khốc liệt, đau nhói, nhức nhối, không sung sướng, không thích thú, chết điếng người. Nếu vị ấy không kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu vị ấy kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Đó là các lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ.

(v) **Do tránh né:** Tỷ-kheo như lý giác sát tránh né voi dữ, ngựa dữ, bò dữ, chó dữ, rắn, khúc cây, gai góc, hố sâu, vực núi, ao nước nhớp, vũng nước; những chỗ ngồi không xứng đáng ngồi, những trú xứ không nên lai vãng, những bạn bè ác độc mà nếu giao du thì bị các vị đồng phạm hạnh có trí nghi ngờ, khinh thường; Nếu vị ấy không tránh né như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên. Nếu vị ấy tránh né như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ.

(vi) **Do trừ diệt:** Tỷ-kheo như lý giác sát không có chấp nhận dục niệm / sân niệm / hại niệm đã khởi lên, từ bỏ, trừ diệt, diệt tận, không cho tồn tại (niệm ấy); không chấp nhận các ác bất thiện pháp luôn luôn khởi lên, từ bỏ, trừ diệt, diệt tận, không cho tồn tại (các ác bất thiện pháp ấy). Nếu vị ấy không trừ diệt như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên. Nếu vị ấy trừ diệt như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Đó gọi là các lậu hoặc phải do trừ diệt được đoạn diệt.

(iv) **Do tu tập:** Tỷ-kheo như lý giác sát tu tập niệm giác chi, niệm giác chi này y (dựa vào) viễn ly, y ly tham, y đoạn diệt, hướng đến từ bỏ; như lý giác sát tu tập Trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, định giác chi, xả giác chi; xả giác chi này y viễn ly, y ly tham, y đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Nếu vị ấy không tu tập như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên. Nếu vị ấy tu tập như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Đó gọi là các lậu hoặc phải do tu tập được đoạn trừ.

Vậy, Như lý tác ý có nghĩa là suy xét hoặc chú tâm đến những gì có ích cho sự đoạn tận các ô nhiễm trong tâm và giúp phát triển các thiện pháp cũng như trí tuệ. Như lý tác ý hỗ trợ hành giả nhận định đúng những gì nên và không nên chú

tâm vào.

2.3. Diễn giải theo Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*)

Theo Vi Diệu Pháp, *manasikāra* (tác ý) là một trong bảy tâm sở (Pāli: *cetasika*, tiếng Anh: mental factor) đi cùng, không thể tách rời với tâm vương, được gọi là tâm sở phổ thông hay biến hành. Nó như hoạt động đầu tiên của tâm ‘hướng về đối tượng’ và ‘buộc kết các tâm sở khác vào đối tượng.’[xxiii]

Chú Giải đưa ra ba loại ‘tác ý’ như sau: tác ý thành cảnh (*ārammaṇa-paṭipādaka-mana sikāra*), tác ý thành lộ tâm (*vīthi-paṭipādaka-manasikāra*), tác ý thành tốc lực tâm (*javana-paṭipādaka-manasikāra*). Trong đó, (a) tác ý thành cảnh được gọi là tâm sở ‘tác ý’, là bởi vì nó tạo ra (đối tượng) trong tâm, và thuộc Hành uẩn (*saṅkhā rakkhandha*). (b) Tác ý thành lộ tâm đồng nghĩa với ‘ngũ môn hướng tâm’ (*pañcadvārāvajjana*); và (c) tác ý thành tốc lực tâm đồng nghĩa với ‘ý môn hướng tâm’ (*manodvārāvajjana*).[xxiv] Hai loại tác ý sau nằm trong Thức uẩn (*viññāṇa-khandha*) và ‘hai loại này được gọi là Như lý tác ý và Phi như lý tác ý.’[xxv]

Cẩm Nang Phật Học mô tả như sau: ‘vận dụng tâm ý’ tạo ra các loại tâm thiện và tâm bất thiện là hoạt động của hai loại ‘hướng tâm’ (*āvajjana*). Nếu tác ý như lý, theo lẽ phải, thì tâm thiện và tâm hành (*kiriya*, functional) khởi lên, còn nếu tác ý phi như lý, không theo lẽ phải, thì tâm bất thiện xuất hiện.[xxvi] Tại năm căn môn, ‘ngũ môn hướng tâm’ làm nhiệm vụ hướng tâm; tại ý môn thì ‘ý môn hướng tâm’ làm nhiệm vụ này. Hơn nữa, trong tiến trình tâm xuyên qua năm căn môn, ‘ý môn hướng tâm’ còn có nhiệm vụ xác định [đối tượng].[xxvii] HT.

Nārada giải thích ‘tâm xác định’ (*voṭṭhabbana*) này là cửa ngõ của tiến trình tâm thiện hoặc bất thiện.[xxviii]

Theo HT. Pa-auk, ‘Trong tiến trình tâm xuyên qua năm căn môn, ‘ý môn hướng tâm’ xác định tính khả ái hoặc bất khả ái

của đối tượng. Trong tiến trình xuyên qua ý môn, ‘ý môn hướng tâm’ xác định tính khả ái hoặc bất khả ái, cũng như xác định danh, sắc, nhân, quả, vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh. Nó cũng có thể xác định tính thường, lạc, ngã, tịnh. Sự xác định này của ‘ý môn hướng tâm’ được gọi là Như lý tác ý và Phi như lý tác ý.”[xxix]

Từ những ý kiến trên, có thể kết luận rằng Như lý tác ý, Phi như lý tác ý xảy ra tại ‘ngũ môn hướng tâm’ và ‘ý môn hướng tâm’, tuy nhiên ở ‘ý môn hướng tâm’ có phần rõ ràng, cụ thể hơn.

2.4. Diễn giải theo Thiền Minh Sát hay Thiền

Tuệ (*Vipassanā*)

Tuệ giác bên trong không phải là kết quả từ kiến thức không thôi mà phải được thành tựu thông qua công phu hành thiền, quán chiếu trực tiếp về các tiến trình thân và tâm của hành giả. Sự tác ý, hướng tâm đến bản chất thực sự của thân và tâm là Như lý tác ý.

Nhiều Kinh văn và Chú giải thường giải thích Như lý tác ý là mang trong tâm, để trong tâm cách thấy vô thường là vô thường, thấy khổ là khổ, thấy vô ngã là vô ngã, và thấy bất tịnh là bất tịnh.[xxx]

Chú giải của ‘Kinh Phật Thuyết Như Vậy’ cho rằng: Như lý tác ý là mang trong tâm cách thấy vô thường, v.v... là vô thường, v.v... trở tâm tới lui nhiều lần, nhận biết, hướng tâm, chú tâm, thuận theo tính vô thường.[xxxi]

HT. Mahāsi chỉ rằng Như lý tác ý là ‘suy xét bản tính vô thường, dễ hoại diệt của vạn vật, và dễ dàng chấp nhận mọi kết quả.’[xxxii] Trong việc hành thiền Minh Sát, sự phòng hộ các căn và Như lý tác ý đóng vai trò quan trọng. Ví dụ, trong lúc đang nhìn, hành giả nên phòng hộ mắt ngăn không cho tâm xấu ác sinh khởi. Vị ấy tránh để ý đến các đối tượng khơi gợi tư

tướng bất thiện. Hành giả chỉ cần duy trì sự tỉnh giác đối với những gì mình đang thấy và mang trong tâm tính chất vô thường giả tạm của chúng,... Cách quán và phòng hộ các căn còn lại cũng tương tự. Khi định lực phát triển, hành giả có thể chú tâm đến tất cả các hiện tượng tâm-vật lý và nhận rõ tam tướng (vô thường, khổ, vô ngã) của chúng.[xxxiii] Ở đây, vị ấy chánh niệm khi thấy, nghe, v.v.. và áp dụng Như lý tác ý bằng cách ‘mang trong tâm tính chất vô thường, khổ, vô ngã, và bất tịnh của các hiện tượng tâm lý, vật lý.’ Vị ấy cũng để ý kỹ đến các nhân tố diệt trừ ô nhiễm nơi tâm.

Để kiểm soát các căn ngày một tốt hơn, điều đầu tiên hành giả phải chú ý rằng mọi vật có thể sinh ra đều có tính chất hoại diệt. Khi hành giả thấy biết mà không còn nghi ngờ gì nữa thì hành giả chỉ thừa nhận điều này qua việc hành thiền, quán sát thật sự.[xxxiv] Do vậy, Như lý tác ý là sự chuẩn bị rất cần thiết mang lại hiệu quả cao trong thiền tập. Không có Như lý tác ý, hành giả sẽ chấp giữ mãi những điên đảo (*vipallāsa*) làm ngăn cản sự phát triển tuệ giác.

Như lý tác ý còn được diễn giải rằng: Đó là sự tác ý làm nhân tố khởi sinh các thiện pháp. Nói cách khác, việc ghi trong tâm một cách hợp lý, đúng đắn, làm phát sinh các thiện pháp được gọi là Như lý tác ý. Cách thức ghi trong tâm: – về các pháp Khổ đế (năm ngũ thủ uẩn), các pháp Tập đế (Lý duyên khởi) là vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh. – việc khởi sinh các tốc hành tâm thiện trong Thiền Minh Sát có tên là tâm Thuận theo lẽ thật (*saccānulomika*) bằng cách thuận thứ để tri kiến tường tận Tứ Thánh Đế, gồm cả Niết-Bàn thông qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ. – tạo sự xoay liên tục của dòng tâm hộ kiếp, xoay đi xoay lại nhiều lần bằng ‘ý môn hướng tâm’, mang trong tâm bản chất của các pháp hữu vi, mang trong tâm các bản chất đó và liên tục giữ lại sự hướng tâm bằng việc thuận theo để tri kiến Tứ Thánh

Đế thâu đáo. Như thế gọi là Như lý tác ý. Do năng lực của tác ý có trí tuệ đó mà một hành giả có thể tri kiến Tứ Thánh Đế.[xxxv]

Tóm lại, Như lý tác ý được hiểu là tác ý theo chân lý, sự thật, Thánh đế, hay tác ý trí tuệ bởi vì tác ý này làm sinh khởi tâm thiện hoặc tâm thiện hợp trí trong các chấp tức hành tâm. Như lý tác ý thường được sử dụng, bao hàm nghĩa tác ý ‘theo lý’, ‘hợp lý’, ‘theo chân đế’, ‘đúng sự thật’, ‘thích đáng’, ‘đúng theo căn nguyên’, hay ‘theo bản chất’ .;

Ghi chú:

[i] Kinh Trung Bộ, Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc.

[ii] Kinh Trường Bộ, Kinh Thập Thượng

[iii] Kinh Tăng Chi Bộ, Chương I, Phẩm VIII.

[iv] Kinh Tương Ưng, Thiên Đại Phẩm, Chương XI, Tương

Ứng Dụ Lưu (a), V.Sariputta. “Thân cận bậc Chân nhân, Nghe diệu pháp, Như lý tác ý, và Thực hành pháp và tùy pháp là bốn Dụ lưu phần”.

[v] Kinh Tăng Chi Bộ, Chương I, Phẩm XVII.

[vi] Kinh Tăng Chi Bộ, Chương I, Phẩm IX.

[vii] Kinh Tăng Chi Bộ, Chương X, Phẩm V.

[viii] Kinh Tiểu Bộ, Kinh Phật Thuyết Như Vậy, Chương I, Phẩm II.

[ix] Kinh Tăng Chi Bộ, Chương I, Phẩm X.

[x] T.W Rhys Davids, T.W Rhys & William Stede, *Pāli-English Dictionary*, tr.521.

[xi] HT. Sīlānandābhivamsa; tr.51, 132.

[xii] T.W Rhys Davids, T.W Rhys và William Stede, *Pāli-English Dictionary*, tr.521, 560.

[xiii] HT. P.A. Payutto; TT. Dhamma-Vijaya dịch Anh, *An Exposition of Right Mindfulness*, <http://www.geocities.com>

- [xiv] Thera Soma. *The Way of Mindfulness*, tr.xxvii.
- [xv] HT Janakabhivamsa; tr.xvii-xviii.
- [xvi] Vinaya Piṭaka, Mahāvagga Pāli, tr.30.
- [xvii] Sāratthadīpanī-Ṭīkā.III , tr.203.
- [xviii] Kinh Trung Bộ, Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc.
- [xix] Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa Pāli, tr.9,12; Apadāna Aṭṭhakathā, II, tr.6, 29, 301.
- [xx] Nyanatiloka, *Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, Malaysia, 2003, tr.95.
- [xxi] Tâm Minh Ngô Tằng Giao chuyển thơ, *Kinh Pháp Cú*, Kệ số 6.
- [xxii] DhpA.I, tr.42;
- [xxiii] Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, tr.95.
- [xxiv] HT.Buddhaghosa, Tỳ-Khưu Thiện Minh dịch Việt. *Chú Giải Bộ Pháp Tụ (Atthasālinī)*, Phần IV, Chương I.
- [xxv] Paramatthadīpanī saṅghamahāṭīkāpāṭha, tr.92.
- [xxvi] HT. Ledi, *The Manuals of Buddhism*, tr.34.
- [xxvii] HT. Nārada dịch, Bhikkhu Bodhi hiệu đính, tr.44-45.
- [xxviii] HT. Nārada. *A Manual of Abhidhamma*, Quyển I, Nxb. tr.161-162.
- [xxix] HT. Pa-auk (Sayadaw), *Nibbāna gāmini paṭipadā*, Quyển I 2005, tr.46.
- [xxx] Aṅguttara Nikāya Pāli, tr.1.361-362; Vibhaṅga Aṭṭhakathā, p.257; Dīgha Nikāya, Mahāvagga Aṭṭhakathā, p.368.
- [xxxi] Khuddaka Nikāya, Itivuttaka Aṭṭhakathā, tr.59.
- [xxxii] HT. Mahasi (Sayadaw), *Lokadhamma*, tr.31.
- [xxxiii] HT. Mahasi (Sayadaw), Cư sỹ U Aye Maung dịch Anh. *The Questions of Sakka*, tr.58-59.
- [xxxiv] HT. Paṇḍita (Sayadaw), Sur Aggacitta dịch Anh; Kate Wheeler hiệu đính. *In This Very Life*, tr.31-32.

[xxxv] HT. Pa-auk (Sayadaw), *Nibbāna gāminipaṭipadā*, Quyển II, (bản tiếng Miến), tr.248.

Liên Thủy

(<http://khemarama.com>)